

*einblicke

KREBSHILFE STEIERMARK

TUMORKRANK IN DER CORONA-PANDEMIE:
SOZIALE BINDUNGEN ALS "MEDIKAMENT".

Seite 5

&

"MAMA HAT KREBS!":
WIE MAN MIT KINDERN DURCH DIE KRISE KOMMT.

Seite 14

&

SO SCHÜTZEN KURKUMA & CO. VOR KREBS:
"ZAUBERPULVER" AUS DER PFLANZENKÜCHE.

Seite 23

&

KREBSHILFE-PARTNERSCHULEN:
DER LANDESWEITE "HILFS-MOTOR".

Seite 35

Mit 
Jahresbericht
2020

www.krebshilfe.at



75 JAHRE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
STEIERMARK



Unterstützende Ernährungstherapie bei Krebserkrankungen



Fresubin® Trinknahrungen: Täglich wertvolle Energie und hochwertiges Eiweiß.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).
Zum Diätmanagement bei drohender oder bestehender Mangelernährung,
insbesondere bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf oder limitierter
Flüssigkeitstoleranz, z.B. bei onkologischen Erkrankungen. Nur unter ärztlicher
Aufsicht verwenden. Nicht geeignet für Kinder < 3 Jahren.



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Details zu den Fresubin® Produkten finden Sie unter:
www.fresubin.at

Fresubin®
Ich **bin** gut versorgt,
wenn es darauf ankommt.

Inhalt

- 03 EDITORIAL
- 04 GET MOVING
- 05 KREBS UND PANDEMIE
- 10 PINK RIBBON
- 11 DIE HOFFNUNGRUNDE
- 13 .SUN.WATCH.
- 14 MAMA / PAPA HAT KREBS!
- 17 SANFTE KOLOSKOPIE
- 18 DAS GUTE TESTAMENT
- 20 KREBSHILFE FÖRDERPREIS
FINANZBERICHT WJ 2019
- 22 LEISTUNGSBILANZ BERATUNG
- 23 REZEPTE GEGEN KREBS
- 24 KREBSHILFE & CORONA-KRISE
- 26 VEREIN & VORSTAND
- 28 FORSCHUNGSFORUM
- 29 UNSERE GÖNNER
- 30 BILDERBOGEN & EVENTS
- 32 LOOSE TIE
- 34 KREBSVORSORGE
- 35 PARTNERSCHULEN
- 37 KREBS & KOMMUNIKATION
- 38 WIR SIND FÜR SIE DA
- 39 SPONSOREN / IMPRESSUM

Unterstützt durch:



Österr. Krebshilfe Steiermark: rasche, kostenlose Hilfe. Seit 1946 75 Jahre: Ein Grund zum Feiern?



ganz zu schweigen. Es gibt für uns also mehr zu tun, als je zuvor.

Aus unserem Jubiläum ist also eine große Herausforderung und Bewährungsprobe geworden: Mehr denn je brauchen uns die Menschen im Land als eine Quelle des Vertrauens und der Hilfe. Und mehr denn je brauchen wir weitsichtige und verantwortungsvolle Verbündete wie Sie, die uns dies mit Ihrer Spende weiterhin uneingeschränkt ermöglichen. Denn viele unserer Spenden-Einnahmequellen drohen durch die Corona-Krise zu versiegen. Auch wenn wir 2020 durch Hilfe aus verschiedensten Richtungen die Krebshilfe Steiermark finanziell absichern konnten, bleibt die bange Frage, wie sich das Jahr 2021 entwickeln wird.

► Fakt ist: Auch wir haben uns gewünscht, dass wir dieses besondere Jubiläum heuer unter anderen Rahmenbedingungen gemeinsam mit Ihnen begehen können. Aber die Umstände der aktuellen Pandemie lassen keinen Spielraum. Daher konzentrieren wir uns seit Beginn dieses Ausnahmezustandes darauf, wie wir jenen, die ganz besonders gefährdet sind, bestmöglich helfen können: unseren krebserkrankten Mitmenschen und deren Familien. Dabei gilt unser besonderes Augenmerk jenen Kindern im Land, die einen krebserkrankten Elternteil haben und – je nach Alter – ganz unterschiedliche Bedürfnisse entwickeln. Auch ist vieles in der Krebstherapie aufwändiger, herausfordernder und angstbesetzter geworden in den letzten Monaten. Von den Langzeitschäden, die sich aus abgesagten oder weit nach hinten verschobenen Krebsvorsorgeuntersuchungen ergeben,

Dennoch haben wir auf den folgenden Seiten versucht, Interessantes, Wissenswertes und Wertvolles für Sie zusammenzustellen und auch rückblickend und kompakt das vergangene Jahr 2020 zusammenzufassen. Auch wenn Veranstaltungen praktisch nur im Ausnahmefall stattfinden konnten, so ist uns unsere wichtigste Aufgabe, wie ich glaube, doch gelungen: Angst nehmen, Hoffnung schaffen, Zukunft schenken. Aus Liebe zum Leben.

Herzlichst, Ihre

Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig
Präsidentin der Krebshilfe Steiermark



75 JAHRE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
STEIERMARK



Zumindest ein Drittel aller Krebserkrankungen ist vermeidbar. Profitieren Sie davon.

Bewegung gegen Krebs: GET MOVING!

► Alleine in der Steiermark erkranken Jahr für Jahr rund 6000 Menschen an Krebs. Zwischen dem 40. und dem 70. Lebensjahr stellen bösartige Tumoren die Todesursache Nummer Eins dar – noch vor dem Herzinfarkt. Noch zu wenig bekannt: Rund ein Drittel dieser Erkrankungen wird durch ungesunden Lebensstil – vor allem deutliches Übergewicht, Rauchen und körperliche Inaktivität – verursacht.

Der bekannte Grazer Sportwissenschaftler Univ.-Prof. Dr. Peter Hofmann bringt es auf den Punkt: „Bereits vor 3.000 Jahren wurde die Bedeutung körperlicher Aktivität zur Erhaltung der Gesundheit erkannt und beschrieben. Heute gibt es unzählige wissenschaftliche Belege für diese Tatsache. Körperliche Aktivität und Fitness sind notwendige Faktoren zur Erhaltung der Gesundheit.“

Das wirksamste Medikament

Und tatsächlich: Neben der Prävention von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen kann man durch ausreichende körperliche Aktivität nicht nur die Entstehung von Krebserkrankungen verhindern, sondern Bewegung sogar als Therapie nutzen: Auch KrebspatientInnen profitieren von sportlichen Aktivitäten - unter strenger ärztlicher Planung und Kontrolle. Das nötige Ausmaß an Aktivität kann im Alltag durch einfaches Gehen und Radfahren, aber auch Sport und Spiel erreicht werden. Jede Form der Aktivität trägt dazu bei, möglichst lange gesund und fit zu bleiben.

Eine Grazer Freizeitgruppe aus jungen Radsportlern erfuhr durch einen persönlichen Schicksalsschlag selbst, wie verbreitet Krebs in unserer Gesellschaft ist. Sogar bei Jungen und Menschen mittleren Alters. Das motivierte die „Inglorious Radsters“, eine Initiative zu gründen, um die Bevölkerung zu einem bewegteren Lebensstil zu motivieren und gleichzeitig als



Charity Aktion Gelder für die kostenlose Betreuung von KrebspatientInnen zu sammeln: Der Grundstein zur Initiative GET MOVING! war



gelegt: Wir bewegen uns, um dem Krebs entgegen zu wirken und gleichzeitig zu helfen. Es ist ganz einfach: Jede(r) Einzelne kann Teil von GET MOVING! werden. Denn als Partner von öffentlichen Sportevents, wie etwa Publikumsläufen, aber auch mittels Challenges etwa im Rahmen von Messen, Sportveranstaltungen oder in Kooperation mit Firmen in der Betrieblichen Gesundheitsförderung will GET

MOVING! stets möglichst viele Menschen zu Bewegung – welcher Art auch immer – animieren. So sammelten die BesucherInnen unserer GET MOVING! Rad-Challenges in den letzten Jahren auf der KroneFIT, der Frühjahrsmesse, am Tag des Sports, beim „sun.watch“-Aktionstag oder beim Pink Ribbon Tourstopp tausende Kilometer. Die MitarbeiterInnen der WKO Steiermark erklimmen mehr als 40.000 Stockwerke, statt mit dem Lift zu fahren und erklimmen so mehrmals den Mount Everest, bei den GET MOVING! - Schwimmchallenges in der Auster und beim Margareten-Grätzlfest zeigten sich die BesucherInnen mit mehr als 10.000 geschwommenen Längen bewegungsfreudig - ein wertvoller Beitrag für die Gesundheit unserer SteirerInnen und insgesamt fast 35.000,- Euro an Spenden.

Sie sind Veranstalter, Vertreter eines Unternehmens, Vereins oder einer Gemeinde? Werden Sie Teil der GET MOVING!-Familie und bewegen Sie mit uns die Steiermark. Kontakt: Birgit Jungwirth - 0699 13 13 0616 - jungwirth@krebshilfe.at

Die COVID19-Pandemie brachte neue Belastungen. Auch für Krebserkrankte. 2020 - das Jahr der besonderen Herausforderungen.

► Seit 75 Jahren unterstützt die Krebshilfe Steiermark KrebspatientInnen und ihre Angehörigen nach Kräften. Im Laufe der Jahrzehnte änderten sich die Anforderungen ständig. Daher war und ist die Krebshilfe laufend bemüht, die aktuellen Bedürfnisse der PatientInnen zu erkennen, entsprechend zu handeln und bestmögliche Unterstützung auch in stürmischen Zeiten zu gewährleisten.

2020 war für alle Menschen ein überaus herausforderndes Jahr. Seitdem bestimmt die Pandemie unser Leben, die Welt befindet sich in der „Krise“. Doch was ist damit eigentlich gemeint? In der chinesischen Sprache besteht das Wort „Krise“ aus zwei Schriftzeichen – der eine Teil bedeutet Gefahr, der andere Chance. Im alltäglichen Sprachgebrauch wird mit „Krise“ eine schwierige Lage oder Situation, in der Medizin ein kritischer Wendepunkt bei einem Krankheitsverlauf definiert. Tatsächlich beschreibt das Wort auch den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung.

Doppelbelastung Coronakrise

Für Betroffene und ihre Familien stellt die Krebsdiagnose in den allermeisten Fällen einen unglaublichen Schock dar. Krebskranke befinden sich aktuell zusätzlich in einer sehr vulnerablen Situation – sei es während der Therapie (wo sie zur „Hochrisikogruppe“ für einen schweren COVID19-Verlauf zählen) oder nach der Behandlung, wo sie sich verständlicherweise immer noch sehr verletztlich fühlen. Denn im Zuge der Erkrankung geht viel an Vertrauen in den eige-



nen Körper verloren, vielleicht wird man ja auch mit (Spät-)Folgen der Krebstherapie konfrontiert. KrebspatientInnen erleben daher aktuell eine enorme Doppelbelastung. Angehörige empfinden emotional Ähnliches wie KrebspatientInnen, fühlen sich hilflos und sind verunsichert, wie sie sich wohl richtig verhalten sollten, ohne die Betroffenen zu gefährden. Viele Bezugspersonen von Betroffenen arbeiten überdies in systemrelevanten

Berufen und sind somit einem erhöhten Risiko ausgesetzt, sich mit dem Coronavirus zu infizieren. Sie leben in der permanenten Angst, die Infektion „mit nach Hause zu bringen“ und damit ihrem geliebten krebserkrankten Familienmitglied zu schaden. Gerade in psychisch belastenden Zeiten würden viele Menschen soziale Unterstützung und Nähe benötigen – doch genau das birgt nun neue Gefahren: Ein Spagat

► Jetzt kostenlos Broschüren bestellen oder beraten lassen: +43 (0)316-47 44 33.





zwischen menschlicher Nähe und gleichzeitiger Angst davor. Durch die zusätzliche Belastung im Zuge der Pandemie haben KrebspatientInnen ein erhöhtes Risiko, eine Depression zu entwickeln. Auch können bereits bestehende depressive Erkrankungen oder Verstimmungen verstärkt werden. Viele PatientInnen berichten auch, dass sie vermehrt und intensiver

„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern unsere Vorstellungen von den Dingen!“
(Epiktet)

unter Ängsten leiden und schnell an ihre Grenzen stoßen. In solch vulnerablen Phasen ist es besonders wichtig, sich bei Bedarf professionelle Unterstützung zu suchen. Wie können wir Krisen bewältigen, wie können „Risikogruppen“ mit dieser bedrohlichen Situationen umgehen? Oberstes Gebot ist es natürlich, alle empfohlenen Schutz- und Hygienemaßnahmen so gut es geht einzuhalten. Allerdings machen das Virus und die Angst davor nicht vor dem Therapieraum halt. Angst ist eine „eingebaute“ Alarmreaktion, sie kann also nicht verhindert werden. Daher ist es wichtig, persönliche Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um mit den entstandenen Ängsten und Sorgen gut umgehen zu können.

Zuerst ist es nützlich herauszufinden, was wir selbst tun können. Menschen in Krisensituationen neigen dazu, sich nur mehr auf die



Krise zu fokussieren – alles andere rückt zunehmend in den Hintergrund der Wahrnehmung. Plötzlich wird das ganze Leben vollständig von der Krankheit bestimmt und es ist kaum mehr eine gedankliche Pause möglich. Daher ist es wichtig zu versuchen, den Fokus auch einmal auf ein anderes Thema zu lenken. So kann man der inneren Unruhe entgegenwirken und „Gedankenspiralen“ unterbrechen.

Professionelle Hilfe entlastet.

Der Hilfe durch die Familie kommt ebenfalls eine entscheidende Bedeutung zu. Einerseits ist es natürlich wichtig, dass man sich als PatientIn selbst an die allgemeinen Vorgaben hält (Händehygiene etc.), zum anderen wird aber auch der sorgsame Umgang damit innerhalb des Kreises der engsten Bezugspersonen essenziell.

Auch der professionellen Unterstützung kommt in Krisenzeiten eine wichtige Bedeutung zu: Die Krebshilfe ist auch während der

Pandemie ein verlässlicher Partner. Wir helfen, mit Angst und Unsicherheit besser umgehen zu können. Denn verlässliche und wissenschaftlich fundierte Information ist der größte Gegner der Angst. Unser gesamtes kostenloses Angebot (psychologische und psychotherapeutische Unterstützung, ernährungsmedizinische-, Sozial- und Pflegeberatung, Workshops und Seminare) bleibt auch während der Pandemie voll verfügbar. Je nach aktueller epidemischer Lage finden die Begegnungen zum Teil jedoch nicht persönlich, sondern via Telefon, e-Mail oder Videotelefonie statt. Mit all diesen Maßnahmen begleiten wir Betroffene und deren Familien mit der größtmöglichen Sicherheit durch diese stürmischen Zeiten. Vergessen Sie bitte nicht: Sie sind nicht alleine, die Krebshilfe Steiermark ist an Ihrer Seite.

■ *Mag. Nina Bernhard, Bakk.*
Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin, Leiterin der Beratung Krebshilfe Steiermark.

Kontakt / Information:

Neben persönlichen Beratungen hat die Krebshilfe unterschiedliche Angebote für KrebspatientInnen.

Weitere Informationen erhalten Sie am Beratungstelefon:
+43 (0)316 - 47 44 33.



08/15-Lösungen? Haben wir nicht.

Kommen wir in Kontakt:

Ingrid Gutsche
HYPO Steiermark
Filiale Radetzkystraße, Graz

✉ ingrid.gutsche@landes.hypobank.at

☎ +43 664 80510 5523

€ Mein ELBA

🌐 www.hypobank.at



HYPO
STEIERMARK

www.hypobank.at

Präzise Lokalisierung
ohne Draht
und Radioaktivität



- 📍 Patientenkomfort ohne Draht
- 📍 Zeitlich flexible Markierung vor OP
- 📍 Optimierter Läsionszugang
- 📍 Innovatives RFID-Minitag
- 📍 Keine Interferenzen im OP-Saal



HOLOGIC Austria GmbH
Weyringergasse 6 | 1040 Wien | 01 50466710 | Hologic.at

Localizer[™]
Wire-free Guidance System

In deiner Haut steckst du ein Leben lang!

1 von 5 Menschen erkrankt an Hautkrebs

**Früherkennung mit
SkinScreeener**

Kostenlos downloaden und testen

▶ Google Play

▶ Apple Store



Mehr Infos unter skinscreener.at

Newsletter abonnieren und SkinScreeener folgen

BEAUTY ROOM
by Katharina B.

BEAUTY MED
mgr Katharina Beserowicz

Permanent Make-up
Lippe
Augenbrauen
Lidstrich oben/ Lidstrich unten
Brustpigmentation



Sei jeden Tag schön und natürlich...

tel. 0677 627 611 83

/Beauty-Room-by-Katharina-B/

/beauty_room_by_katharina_b/

www.beautyroombykatharinab.at



PINK RIBBON

Brustkrebs braucht eine entschlossene Antwort. Die Pink Ribbon-Initiative hat sie.
Globale Symbole bewirken regionale Hilfe.

► Im Oktober 1991 entwickelten Evelyn Lauder und Alexandra Penney in den USA die rosa Schleife als Symbol der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen und Zeichen der Hoffnung auf Heilung. Daraus wurde eine weltweite Erfolgsgeschichte.

Auch Renate Götschl, steirische Ski-Legende und Pink Ribbon-Bot-



schafterin in unserem Bundesland, setzt sich seit Jahren für die mit der Schleife verbundenen Werte ein. Warum Renate Götschl von Pink Ribbon überzeugt ist?: "Seit meine Töchter auf der Welt sind, hat sich das Leben grundlegend geändert. Die beiden halten mich ordentlich auf Trab, der Nachwuchs gibt jetzt das Tempo vor, nicht mehr die Piste. Auch die Gesundheit wird von Jahr zu Jahr wichtiger in meinem Leben, denn die Kinder brauchen mich auf ihrem langen Weg in die

Welt. Daher steht Brustkrebsvorsorge selbstverständlich am persönlichen Terminkalender. Was mir an Pink Ribbon so gut gefällt?: Die Aktion informiert, klärt auf, löst Tabus und hilft rasch und unbürokratisch. Deshalb bin ich mit ganzem Herzen dabei!", so die ehemalige ÖSV-„Speed Queen“.

Aufklärung und Hilfe, die beiden zentralen Säulen von Pink Ribbon, prägen seit Jahren auch die Pink Ribbon Initiativen der Steirischen Krebshilfe. Als Teil der österreichweiten Pink Ribbon Informations-Tour, mit Pink Ribbon Brunches oder unserer Pink Ribbon Kino Charity konnten wir immer wieder ein wirklich starkes Zeichen der Frauensolidarität setzen und gleichzeitig viele tausend Frauen an die Botschaft der rosa Schleife erinnern: „Sorgt vor und schaut auf euch!“ Dank der Unterstützung zahlreicher Partner können wir betroffene Frauen auch direkt unterstützen. So konnten wir etwa dank des Engagements bekannter Ladies-Service-Clubs in Graz, Bruck, Leibnitz und Gröbming mit der beliebten Pink Ribbon Kino Charity bereits mehr als 35.000,- Euro für die Unterstützung

betreffender Frauen sammeln. Leider waren die meisten dieser Aktionen 2020 coronabedingt nicht möglich.



Umso mehr freute uns die neuerliche Solidaritätsaktion in Kooperation mit den Grazer Shopping Centern sowie die Unterstützung der Stadt Graz, die uns 2020 bereits zum neunten Mal die Teilnahme am weltweiten Projekt „Global Illumination“ ermöglichte. Und so erstrahlte der Grazer Uhrturm gemeinsam mit Monumenten rund um den Globus wie dem Empire State Building, den Niagarafällen oder dem Sydney Opera House aus Anlass des internationalen Brustkrebs-Monats Oktober wieder eine Woche lang in rosa - jener Farbe, die alle Frauen an die besondere Wichtigkeit der regelmäßigen Brustkrebsvorsorge und -früherkennung erinnern soll. Als weithin sichtbares Zeichen für die Teilnahme an Vorsorgeprogrammen wie dem Mammographie-Screening. Wir appellieren an Sie: Nehmen Sie auch in der aktuellen Pandemie Ihren Mammografie-Vorsorgetermin wahr! Aus Liebe zum Leben. – Denn Krebs kennt keinen Lockdown.

Wir appellieren an Sie: Nehmen Sie auch in der aktuellen Pandemie Ihren Mammografie-Vorsorgetermin wahr! Aus Liebe zum Leben. – Denn Krebs kennt keinen Lockdown.

www.pinkribbon.at



► www.krebshilfe.at ► Beratungstelefon: +43 (0)316 - 47 44 33

Steirische Schulen unterstützen unseren jungen Benefiz- & Sponsorlauf.

Bewegende Momente: „Die Hoffnungsrunde“.

► Zugegeben: Es fehlt den meisten von uns an Bewegung. Unsere Jüngsten sollten daher ganz besonders ihrem natürlichen Bewegungsdrang folgen dürfen. Sie unterstützen damit gleichzeitig die Beratungsprojekte der Krebshilfe Steiermark.

Krebskranke und ihre Familien brauchen mehr als medizinische Hilfe. Der Krebshilfe-Spendenlauf „Die Hoffnungsrunde“ sorgt dafür, dass diese Personen auch psychologische Begleitung, psychotherapeutische Behandlung, diätologische Beratung und sozialrechtliche Hilfe erhalten. Und zwar durch bestens ausgebildete, einfühlsame Krebshilfe-ExpertInnen. Auch Angehörige erhalten

Hilfe. Natürlich kostenlos und steiermarkweit. Das Prinzip: Alle teilnehmenden SchülerInnen bitten in ihrem (familiären) Umfeld um rundenabhängige Spenden für ihren Laufeinsatz am Veranstaltungstag. Nach Beendigung des Laufs wird die Rundenleistung von der Organisationsleitung in die Sponsorliste eingetragen und bestätigt. Die

LäuferInnen holen sich dann damit bei ihren Sponsoren den Spendenbetrag ab, den die Krebshilfe erhält. Eine weitere Einnahmequelle des Benefizlaufs kann der Verkauf von Speisen und Getränken während und nach dem Lauf (z.B. durch Mitglieder des Elternvereins) sein. Alle Detail-Infos gibt's auf: www.krebshilfe.at/hoffnungsrunde



Danke!
Die Hoffnungsrunde



Röntgen Graz Süd-West

Gruppenpraxis

Dr. Ulrike Schneider & Dr. Peter Schedlbauer

Fachärzte für Radiologie

Ordinationszeiten

Mo. bis Do. 7.30–17.00 Uhr

Fr. 7.30–13.00 Uhr

Alle Kassen und Privat

Grottenhofstraße 94/1,
8052 Graz

Tel.: 0043 (0) 316 / 25 15 00

Fax: 0043 (0) 316 / 25 15 00-55

www.roentgen-graz.at

info@roentgen-graz.at



NEU! • Modernste Röntgengeräte

• Modernste **3-D Mammographie** **NEU!**
zur Brustkrebsfrüherkennung

Deutlich bessere Diagnostik im Frühstadium
– Gleiche oder geringere Strahlenbelastung



• Ultraschall (Sonographie)

• Gefäßtherapie und spezielle Schmerztherapie



Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

Für jeden Hauttyp einen zuverlässigen Sonnenschutz!

LEICHT PARFÜMIERT ODER OHNE PARFUM

Aktion „sun.watch.“ - Hautkrebsvorsorge mit der Krebshilfe Steiermark, seit 1997.

Ein großes „Sonnen-Zelt“ im Süden von Graz

► Die Haut vergisst nie. Deshalb müssen wir unser größtes Organ gut vor den schädlichen Anteilen des Sonnenlichts schützen. Auch unsere Kinder. Denn „gebräunt = gesünder“ ist leider ein noch immer weit verbreitetes Märchen.

Dass der Aufenthalt unter der Sonne heutzutage schon mit deutlich mehr Bewusstsein und Vernunft verbunden wird, daran hat nicht zuletzt auch „sun.watch.“ - die Muttermalvorsorge-Aktion der Krebshilfe Steiermark - einen gebührenden Anteil. Denn als wir

kinder: Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist der wichtigste Faktor in der Hautkrebs-Vorsorge. Denn beispielsweise durch effizienten Sonnenschutz, wie natürlichen Schatten, Sonnencreme und Sonnenschutzkleidung, können nicht selten irreparable Sonnenschäden vermieden werden. Wir wissen heute, dass die Zahl der (insbesondere in der Jugend) durchgemachten Sonnenbrände direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammenhängt. Auch der Hauttyp zählt: Denn Hautkrebs kommt wesentlich häufiger bei Personen mit heller Haut/Haaren/Augen und Sommersprossen als bei brünetten oder gar dunkelhaarigen Menschen mit einer deutlich stärker pigmentierten Haut vor. Leicht verständliche und unabhängige Information ist daher offenbar besonders wichtig. Um die steirische Bevölkerung so gut wie möglich vor Ort beraten zu können, hat die Krebshilfe Steiermark daher bereits im Jahr 1997 die Aktion „sun.watch.“ ins Leben gerufen, die hautärztliche Beratung

so nahe wie möglich an die Menschen bringt. Kostenlos und ohne e-Card noch dazu. Oft waren wir in steirischen Bädern und Thermen zu Gast, auch am Grazer Hauptplatz oder im Shoppingcenter haben wir die „sun.watch.“-Zeltstadt schon aufgebaut und allen den kostenlosen Haut-Check ermöglicht. 2020 fiel die Aktion dann aber leider der Pandemie-Krise zum Opfer. 2021 stehen wir neuerlich vor der schweren Entscheidung, ob und wann sun.watch. stattfinden kann. Kalendarisch haben wir die Aktion daher in den frühen Herbst verschoben und hoffen, dass die COVID-Durchimpfungsrate zu diesem Zeitpunkt schon mehr Sicherheit garantiert, als im Frühsommer (wo die Aktion ja traditionell immer stattfindet). Die Initiatorin und wissenschaftlichen Leiterin von „sun.watch.“, Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig, dazu: „Heuer wollen wir am Gelände des Universitäts-Klinikums Graz Bediensteten, PatientInnen und BesucherInnen das kostenlose sun.watch.-Angebot machen. Nutzen daher auch Sie Ihre Chance. Denn die Haut vergisst nie.“ Infos zum definitiven Termin: Tel. 0316-474433-0; office@krebshilfe.at



„sun.watch.“ 1997 ins Leben riefen, war das Detailwissen über die Zusammenhänge von Haut und Sonne in der Bevölkerung noch vergleichsweise bescheiden, der Unterschied zwischen „Weißem“ und „Schwarzem“ Hautkrebs bestenfalls ExpertInnen bekannt. Mit HautfachärztInnen aus den Ambulanzen und Ordinationen hinaus direkt zu den Menschen gehen, ihnen individuellen Rat zum eigenen Hauttyp und dem persönlichen Umgang mit der Sonne zu geben, war vor nun bereits mehr als 20 Jahren tatsächlich ein Pinionschritt in jener Disziplin, die man heutzutage „Public Health“ nennt. Heute wissen schon Pflichtschul-

netten oder gar dunkelhaarigen Menschen mit einer deutlich stärker pigmentierten Haut vor. Leicht verständliche und unabhängige Information ist daher offenbar besonders wichtig. Um die steirische Bevölkerung so gut wie möglich vor Ort beraten zu können, hat die Krebshilfe Steiermark daher bereits im Jahr 1997 die Aktion „sun.watch.“ ins Leben gerufen, die hautärztliche Beratung





Die Schwächsten müssen oft die Stärksten sein. „Mama/Papa hat Krebs!“

► Im Rahmen des Projekts „Mama/Papa hat Krebs!“ hilft die Krebshilfe Steiermark Familien mit minderjährigen Kindern, bei denen ein Elternteil krebserkrankt ist. Natürlich kostenlos und landesweit.

Familien, über die plötzlich eine Krebserkrankung hereinbricht, sind unvorstellbaren Belastungen ausgesetzt. „Was wird aus meiner Tochter, meinem Sohn, wenn ich den Kampf verliere?“ lautet beispielsweise oft eine der allerersten Fragen. Meist sind die eigene Familie und Freunde völlig überfordert, wenn es darum geht, das Leben neu zu organisieren und gezielt an der Genesung zu arbeiten. Doch gemeinsam mit den Krebshilfe-Psychologinnen, Psychotherapeutinnen und Sozialarbeiterinnen werden rasch tragfähige Konzepte erstellt. Die Krebshilfe sieht sich dabei als Ansprechpartnerin für alle Fragen, die sich im Familiensystem ergeben.

Bereits beim Verdacht auf eine Krebserkrankung stellen sich viele

Eltern die Frage, ob sie ihr Kind/ihre Kinder einweihen dürfen. Steht die Diagnose dann fest, wächst die Unsicherheit, welche Details den Kindern erzählt werden sollen, wie man mit eigenen Gefühlen, aber auch den Emotionen seiner Kinder umgehen kann. Auch die kindgerechte Erklärung der Tumor-Therapie stellt die Eltern vor eine große Herausforderung.

In dieser belastenden Situation erhalten betroffene Eltern - und natürlich auch die Heranwachsenden selbst - von erfahrenen Fachkräften der Krebshilfe individuelle Beratung und Unterstützung. Sie helfen, mit herausfordernden Reaktionen und Bedürfnissen in der veränderten Eltern-Kind-Beziehung zurechtzukommen. Schließlich werden neue, gemeinsame Wege gefunden, den Kindern die Krebserkrankung des Elternteils verständlich zu machen, damit die Familie die psychischen und sozialen Folgen konstruktiv bewältigen kann.

Denn Kinder spüren ganz genau, dass sich in der Familie durch die

Kinderwünsche an Erwachsene

- Sprich mit mir, ich gehöre auch zur Familie.
- Sag mir bitte die Wahrheit. Das ist schwer für mich, aber leichter, als mit meiner großen Angst alleine zu sein.
- Komm zu mir und frage mich, ob ich etwas wissen will. Ich traue mich nicht immer, Dich zu fragen, weil ich Angst habe.



- Mitunter will ich etwas auch nicht wissen. Dann akzeptiere bitte auch diesen Wunsch.
- Sag mir, dass ich nicht schuld bin an Deiner Erkrankung.
- Bitte sag mir doch, was ich tun kann, damit es Dir etwas besser geht. Ich möchte helfen.
- Manchmal möchte ich auch nur mit meinen Freunden spielen oder einen Ausflug machen. Ich möchte Spaß haben und toben. Bitte verstehe das. Das ist normal. Das heißt nicht, dass ich mir keine Sorgen mache oder ich Dich nicht mehr lieb habe.
- Bitte sag mir, wer auf mich aufpasst oder mir das Essen macht, wenn Du einmal nicht da sein solltest. Wer bringt mich in die Schule oder den Kindergarten? Wer kümmert sich um mich, wenn ich krank bin? Das ist wichtig für mich.

Diagnose etwas verändert hat, dass die Erwachsenen Sorgen haben und stark belastet sind. Je nachdem welcher Elternteil an Krebs erkrankt ist, entstehen auch im Alltag gravierende Veränderungen. Für jüngere Kinder sind es die Fragen des täglichen Ablaufs „Wer kocht für mich?“ oder „Wer holt mich vom Kindergarten ab?“.

In der Steiermark sind rund 1.500 Kinder betroffen.

Für ältere Kinder oder Jugendliche sind es die Sorgen um den Erkrankten selbst. Kinder im Volksschulalter oder Jugendliche übernehmen dann oft Aufgaben im Haushalt oder Pflegedienste. Sie wollen helfen und tragen so zu viele Pflichten und eine zu große Verantwortung. Mit Gleichaltrigen sprechen Kinder wenig über die Erkrankung, sie meiden es zunehmend, Freunde einzuladen und ziehen sich

vermehrt zurück. Oft scheint es aber so, als ob sich das Verhalten des Kindes nach Außen kaum verändert hat. Der Druck, die innere Anspannung, der Versuch durch Wohlverhalten etwas verändern zu können, täuscht jedoch über die wahren Gefühle hinweg.

Sie kennen eine betroffene Familie oder sind gar selbst in dieser schwierigen Lage? Dann zögern Sie bitte nicht, unser kostenloses Angebot zu empfehlen oder selbst in Anspruch zu nehmen.

„Mama/Papa hat Krebs!“

Für weitere Informationen, Hilfe und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an unsere Zentrale in Graz. Zögern Sie bitte nicht. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Beratungstelefon & eMail:
+43 (0)316 - 47 44 33
beratung@krebshilfe.at

„Mama/Papa hat Krebs!“ Wir brauchen Ihre Unterstützung.

Zur Finanzierung unserer Angebote sind wir auf die Hilfe vieler angewiesen. Bitte unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende oder werden Sie Förderer. Wir suchen Privatpersonen, Firmen oder Institutionen, die uns helfen, das Projekt „Mama/Papa hat Krebs!“ langfristig zu sichern.

Gerne informieren wir Sie persönlich über die Möglichkeiten einer Unterstützung.
Telefon: +43 (0)316 - 47 44 33



**Prävention
Unfallheilbehandlung
Rehabilitation
Finanzielle Entschädigung**

**Alles aus
EINER Hand**

WIE SICH GUT GESCHÜTZT ANFÜHLT.

Unser umfassender Schutz in allen Lebensbereichen, von Österreichs meistempfohlener* Versicherung.

grawe.at



Die meistempfohlene Versicherung Österreichs.



* Alljährlich werden in einer unabhängigen Studie (FMVÖ Recommender Award) Versicherungskunden zu Zufriedenheit und Weiterempfehlungsbereitschaft befragt. Die GRAWE steht bei den überregionalen Versicherungen in der Gesamtwertung der Jahre 2016–2020 an erster Stelle: grawe.at/meistempfohlen

Vermeiden statt Leiden - eine Darmspiegelung schützt Die Koloskopie rettet täglich Leben

► Die Darmspiegelung, eine mittlerweile völlig schmerzfreie Untersuchung, sollte für Frauen und Männer ab 50 selbstverständlich sein. Die Krebshilfe empfiehlt, die Koloskopie an jenen Stellen durchführen zu lassen, die das „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ führen dürfen.

Wie läuft die Koloskopie eigentlich ab?: Mit einem biegsamen Schlauchsystem, in dessen lenkbarem Ende eine Miniatur-Fernsehkamera samt Beleuchtung eingebaut ist, kann ein direkter Blick auf die Innenseite des Dickdarmes gewonnen werden. Dabei wird das Koloskop über den After, den Mastdarm und die dahinter liegenden weiteren Dickdarmabschnitte bis zum Blinddarm langsam vorgeschoben. Das wird auf einen Bildschirm übertragen und kann so sehr gut beurteilt werden. Zusätzlich speichert der Arzt wesentliche Befunde elektronisch als Videofilm.

Der große Vorteil gegenüber radiologischen Methoden: Bei der Koloskopie ist eine gleichzeitige Entnahme von verdächtigem Gewebe oder Polypen möglich. Material also, das in der Folge vom Pathologen sorgfältig mikroskopisch beurteilt wird. Entfernt man verdächtige Darmpolypen rechtzeitig, können bis zu 90 % aller Dickdarmkrebskrankungen noch vor ihrer Entstehung verhindert werden.

Warten Sie daher bitte nicht, bis Beschwerden vorliegen, denn das verschenkt wertvolle Zeit und mindert eventuell Ihre Heilungs-Chancen entscheidend.

Daher gilt: Alle Personen, die kein bereits bekanntes erhöhtes Risiko für Dickdarmkrebs aufweisen (z. B. eine bereits bekannte Dickdarmkrebskrankung bei Verwandten ersten Grades) sollen mit 50 Jahren in jedem Fall zur Koloskopie kommen. Und zwar ausdrücklich auch ohne jedes vorliegende Verdachts-

symptom. Der Lohn: Wenn die Untersuchung den ganzen Dickdarm gut erfassen konnte und alles gut einsehbar war, das Ergebnis unauffällig ist und beim Patienten kein erhöhtes Risiko gegeben ist, kann man sich mit der nächsten Untersuchung bis zu zehn Jahre lang Zeit lassen. Mit der Möglichkeit einer entsprechenden medikamentösen Sedierung, die eine Art Dämmer Schlaf zur Folge hat, stellt die Koloskopie heute keine belastende oder schmerzhaftige Untersuchung mehr dar. Interessiert?: Kommen Sie doch einfach am 6 und 7. November 2021 auf die Messe „Für immer jung“ in Graz und testen Sie unseren begehbaren Darm.



Wertvolle Tipps für eine gesunde Verdauung und Wohlbefinden

- Essen Sie lieber kleiner Portionen, dafür häufiger
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich
- Wählen Sie häufig Fisch
- Reduzieren Sie den Verzehr von fetten und frittierten Speisen
- Essen Sie häufiger fermentierte Lebensmittel
- Wählen Sie häufiger mageres Fleisch
- Essen Sie maximal 3 Milchprodukte täglich
- Trinken Sie mehr als 2 Liter pro Tag - am besten Wasser
- Nehmen Sie sich für Ihre Mahlzeiten ausreichend Zeit



Weitere Informationen, die Gratis-Broschüre und individuelle, kostenlose Beratung zum Thema erhalten Sie bei der Krebshilfe Steiermark. Beratungstelefon & eMail: +43 (0)316 - 47 44 33 beratung@krebshilfe.at



Der Tod reißt eine Lücke, doch Erinnerung und Liebe bleiben ewig.

Mit einem Vermächtnis im Testament helfen.

Sie möchten Gutes tun und über die Grenzen des eigenen Lebens hinaus in vielen Herzen der Menschen weiter leben? Materielles aus unserem Leben wollen wir weitergeben - warum eigentlich nicht auch an eine Organisation, die unsere Vorstellung von dem, was uns auf der Welt wichtig ist, weiterführt?

Helfen auch Sie mit Ihrem Vermächtnis, dass krebserkrankte Mitmenschen und deren Familien wieder Hoffnung schöpfen können. Auch können Sie mit Ihrer Forschungsspende dazu beitragen, dass Krebs für die nächste Generation seinen Schrecken verlieren wird. Aus Liebe zum Leben.

Österr. Krebshilfe Steiermark
R.-H.-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz
Telefon: +43 (0)316-47 44 33-0
eMail: office@krebshilfe.at
Web: www.krebshilfe.at

WWW.VERGISSMEINNICHT.AT



Vergissmeinnicht.at

Partnerin der Initiative für das gute Testament



Magna Steyr

Mit unserer mehr als 120-jährigen Erfahrung im Bereich Automobilentwicklung und -produktion gestalten wir die Mobilität von morgen. 3,7 Millionen Fahrzeuge, verteilt auf 30 verschiedene Modelle, machen Magna Steyr zum weltweit führenden Multi-OEM-Gesamtfahrzeughersteller. Als echter One-Stop-Shop bringen wir die Mobilitätsvisionen unserer Kunden auf die Straße.

Unser Portfolio umfasst die folgenden Services:

- **Engineering Services**
Schlüsselfertige Lösungen von Systemen und Modulen bis hin zum Gesamtfahrzeug
- **Gesamtfahrzeugproduktion**
Flexible Lösungen von Nischen- bis Volumenfertigung auf Weltklasse-Niveau
- **Energy Storage Systems**
Innovative Lösungen für PKW & LKW von konventionellen bis hin zu alternativen Speichersystemen

Unsere umfassende Gesamtfahrzeugkompetenz als weltweit führender, markenunabhängiger Engineering- und Fertigungspartner, kombiniert mit höchster Flexibilität und hervorragender Qualität, machen Magna Steyr zum bevorzugten Partner für etablierte und neue Automobilhersteller.



magnasteyr.com



VORSORGE HÖRT NICHT BEIM ARZT AUF!

Zögern Sie nicht, Ihr familiäres Umfeld und sich selbst rechtzeitig rechtlich abzusichern. Die steirischen Notare begleiten Sie dabei.

DIETER KINZER
PRÄSIDENT DER NOTARIATSKAMMER FÜR STEIERMARK

BDO DIGITAX

DIE TAGE DES BELEGSUCHENS SIND GEZÄHLT

Die traditionell auf Papierbasis organisierte Buchhaltung bringt zahlreiche Nachteile mit sich: Nicht nur, dass Ablage und Suche von Belegen Zeit kostet und wertvolle Ressourcen bindet. Vor allem stehen relevante Kennzahlen des Unternehmens, auf die es frühzeitig zu reagieren gilt, nur zeitverzögert zur Verfügung – im schlechtesten Fall erst dann, wenn es bereits zu spät ist.

SCHNELL UND ORTSUNABHÄNGIG

BDO DigiTax schafft Abhilfe für diese Probleme: Belege werden via Scan oder App digitalisiert, mit wenigen Klicks sortiert und elektronisch abgelegt. Im revisions sicheren

Archiv stehen sie jederzeit zur Verfügung und sind ortsunabhängig abrufbar. Egal, ob im Büro oder im Home Office: Mithilfe der Volltextsuche haben Sie Belege innerhalb weniger Sekunden zur Hand.

DIGITALE DASHBOARD

Für BDO Buchhaltungskundinnen und -kunden übermittelt das System sämtliche Belege automatisch an den persönlichen Buchhaltungsprofil, der Buchungen ohne Zeitverzögerungen vornehmen kann. Die daraus resultierenden Unternehmenszahlen bereiten wir auf einem persönlichen digitalen Dashboard auf, sodass alle Kennzahlen tagesaktuell vorliegen.

DIGI
TAX

DIGITAX APP FÜR APPLE UND ANDROID

Kein Scanner im Home Office? Fotografieren Sie die Belege einfach ab und laden Sie mithilfe der kostenlosen App in Ihr gewohntes DigiTax System.

Weitere Informationen finden Sie unter bdo.at/bdodigitax.

BDO

Bewährt bereits seit 1997: Chancen für Exzellenz, Innovation und Mitmenschlichkeit.

Der Krebshilfe Steiermark Förderpreis motiviert.

► **Neue Impulse für lokale Innovation liefert der Krebshilfe Steiermark-Förderpreis: „Hilfe für Krebskranke in Beratung, Betreuung, Diagnostik und Therapie“ – lautet das Generalthema der jährlich vergebenen Auszeichnung.**

Neben innovativer, präziser Diagnostik und einer sich ständig weiter entwickelnden medizinischen Behandlung in den onkologischen Zentren wächst parallel dazu auch die Notwendigkeit der umfassenden externen Hilfe für Tumorkranke und ihre Familien. Individuelle Unterstützung – rasch und wohnortnahe – wird daher für Betroffene immer wertvoller. Nicht selten sind es private Initiativen, aber auch besonderes Engagement etwa in Pflegeberufen, die sichtbare Verbesserungen ermöglichen.

2020 fiel die Vergabe des Krebshilfe Steiermark-Förderpreises jedoch leider der aktuellen Corona-Pandemie zum Opfer. Wir hoffen umso mehr, dass mit der erwarteten Entspannung der Lage im Verlauf des



Jahres 2021 wieder viele neue, mutige Initiativen und Projekte bei uns einreichen. Heute stellen wir Ihnen daher mit Freude nochmals die GewinnerInnen der letzten Jahre in einem kleinen Bilderbogen vor.



► www.krebshilfe.at ► Beratungstelefon: +43 (0)316 - 47 44 33-0

DOMAINES KILGER

Est. MMXV



Die Reben für unsere Premium-Weine wachsen naturnah in ausgesuchten Spitzenlagen des Burgenlands und der Steiermark heran.

Mit größter Sorgfalt, handwerklicher Finesse und großen Visionen entwickeln wir das Temperament der einzelnen Terroirs zu höchster Eleganz. Das verführerisch-blumige Aroma unseres Blaufränkisch beweist, wie sorgfältig und behutsam die Trauben aus verschiedenen geologischen Bereichen vinifiziert werden.

domaines-kilger.com



Im ersten Pandemie-Jahr starker Anstieg der Telefon- und Videoberatung. Krebshilfe-Beratungen: Leistungsbericht 2020.

► Die Krebshilfe Steiermark ist in beinahe allen Bezirken des Bundeslandes Steiermark mit einer Beratungsstelle vertreten. Damit wird ein großer Beitrag zur regionalen Unterstützung von an Krebs erkrankten Menschen, deren Angehörigen und interessierten Personen geleistet. Beratungsstellen gibt es derzeit in Graz, Leoben, Rottenmann, Judenburg, Mürzzuschlag, Hartberg, Fürstenfeld, Deutschlandsberg, Wagna und Feldbach. Bei Immobilität sind Hausbesuche in der gesamten Steiermark möglich.

Alle Leistungen der Krebshilfe Steiermark konnten auch 2020 von jeder Person, die unsere Hilfe suchte und benötigte, völlig kostenlos in Anspruch genommen werden.

Insgesamt gab es 4229 Beratungskontakte mit 1043 Personen. Unsere KlientInnen können persönlich, telefonisch oder über neue Medien (Mail, Videotelefonie, Social Media) mit uns Kontakt aufnehmen und werden dann von einem multiprofessionellen Team (PsychologInnen, Psychotherapeutinnen, Diätologinnen, Sozialarbeiterinnen, Pflegeberaterinnen) beraten bzw. betreut.

Bei unseren 20 Events (Workshops, Gruppen, Vorträge, Messen, Präventions- und Informationsveranstaltungen) waren fast 15.752 Menschen in Kontakt mit uns. Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie konnte jedoch die Mehrzahl der geplanten Veranstaltungen nicht oder in nur sehr eingeschränktem Ausmaß stattfinden.

Kooperationen mit Medien ermöglichen es uns, das umfassende Angebot der Krebshilfe Steiermark vielen Menschen zur Kenntnis zu bringen, aber auch Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Hilfe zu holen keine Schande ist.



► www.krebshilfe.at ► Beratungstelefon: +43 (0)316 - 47 44 33-0

► Beratung/Information nach Personengruppen	
Patientinnen und Patienten*	504
Angehörige*	295
InteressentInnen*	157
Professionisten*	68
Sonstige*	19
Anzahl Personen	1.043
<hr/>	
Beratungskontakte gesamt*	4.229
Veranstaltungen, Workshops, Vorträge etc.	20/15.752
Summe aller Kontakte:	19.981

► Anliegen in den Beratungsstellen	
Primärtherapie	49,5 %
Nachsorge / Remission	16,3 %
Rezidiv	9,7 %
Palliativ	10,8 %
Trauerarbeit	2,0 %
Prädiagnostische Phase	2,3 %
Sonstige / Ungenannt	9,4 %

► Die häufigsten Tumorarten / Anliegen	
Brust	31,6 %
Magen & Darm	14,2 %
Lunge	11,3 %
Blut	10,2 %
Gehirn	9,5 %
Urogenitalsystem	6,7 %
Gynäkologische	6,6 %
HNO	4,3 %
Knochen	2,4 %
Sonstige	3,2 %

► Altersgruppen	
0-17 Jahre	1,6 %
18-30 Jahre	4,2 %
31-50 Jahre	22,5 %
51-70 Jahre	22,9 %
über 70 Jahre	3,1 %
keine Angabe, unbekannt	45,7 %

► Geschlecht	
Frauen	75 %
Männer	25 %

► Kontaktart	
Persönlich	22,6 %
Telefonisch	63,0 %
Online	9,4 %
Postalisch & Sonstige	5,0 %

Unsere Ernährung auf dem Prüfstand: Schützen Kurkuma & Co. vor Krebs? Geschmackvolle pflanzliche Verbündete.

► Unsere erfahrene Ernährungsexpertin Jane Bergthaler, BSc MSc, zum Einfluss unserer täglichen Ernährung auf die Verhütung onkologischer Erkrankungen: „Aufgrund epidemiologischer Daten und der wissenschaftlichen Beweislage kann das heutzutage nicht mehr in Frage gestellt werden.“ Lesen Sie hier ihre spannende Faktensammlung, wie man das persönliche Krebsrisiko durch bewusste Ernährung konkret senkt.

Die tägliche Ernährung nimmt Einfluss auf den Stoffwechsel und dieser wiederum auf das Krankheitsgeschehen im Verlauf einer Tumorerkrankung. Sie liefert wichtige Schutzstoffe, die die körpereigene Abwehrkraft stärken und den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen.

Der Verzehr gewisser Lebensmittel – im Speziellen Gemüse und Obst, aber auch Getreideprodukte und Gewürze – steht eng im Zusammenhang mit einem reduziertem Risiko für bestimmte Krebsarten. Eine Schlüsselrolle spielen hierbei die sogenannten „Sekundären Pflanzenstoffe“. Diese sind bioaktive Moleküle, die weder für die Pflanze noch den Menschen lebensnotwendig sind – jedoch verantwortlich für beispielsweise deren charakteristischen Geschmack und Geruch. Sie können über den Verzehr Gesundheit und Immunsystem verbessern, indem sie das Risiko für diverse Krankheiten verhindern oder die Leistungsfähigkeit steigern.

„Zauberpulver“ Kurkuma

Paradebeispiele wären hierfür Curcumin, Resveratrol, Polyphenole wie Flavonoide, Isoflavone, Phenolsäuren. Von 60.000 bis 100.000 Einzelsubstanzen wird derzeit ausgegangen, wobei nur ein Bruchteil erforscht ist. Zu den bekanntesten zählen: Carotinoide, Flavonoide, Sulfide, Glukosinolate und Phytoöstrogene. Eine entsprechend kühle Lagerungstemperatur und eine schonende Zubereitung (v.a. Dünsten, Garen) sind generell vorteilhaft für den Nährstoffgehalt. Viele bioaktive Inhaltsstoffe haben krebs-



präventives Potential, können aber ebenso die Tumorfortschreitung beeinflussen, indem sie Krebszellen direkt angreifen oder deren Umgebung so verändern, dass das Zellwachstum erschwert wird. Kein Gewürz ist so eng mit Krebsprävention verbunden wie Kurkuma und über kaum einen anderen Gewürzinhaltstoff gibt es so viele Übersichtsarbeiten, die potenziell krebsprotektive Eigenschaften betreffen, wie über Curcumin.

Dieser „Farbstoff“ ist zu ca. 2-5% Teil der Kurkumawurzel und verantwortlich für die meisten biologischen Wirkungen (antientzündlich, antioxidativ, Zelltod-induzierend, wachstumshemmend, enzymmodulierend). Die Substanz ist ein Paradebeispiel eines Nahrungsinhaltsstoffes, der aufgrund Laboruntersuchungen große Hoffnungen geweckt hat.

Exemplarisch brachte eine 30-tägige Zufuhr von 4 g Curcumin pro Tag eine 40%ige Reduktion von Darmkrebsläsionen. Diese Menge scheint gut verträglich zu sein. Die täglich empfohlene Aufnahmemenge liegt zwischen 0,45 - 8 g Curcumin. Auf Kurkumapulver bezogen, würden 4 g Curcumin mehr als 100 Gramm

bedeuten. Wenn man bedenkt, dass in einem 4-Personen-Gericht üblicherweise ein Teelöffel á 3 g Kurkuma verwendet wird, stellt das eine Menge dar, die über die reine Nahrungsaufnahme nicht bewältigbar scheint. Bei sekundären Pflanzenstoffen ist bei einer isolierten Gabe allerdings Vorsicht

geboten, da es zu unerwünschten Wirkungen kommen kann. Größere Mengen bedeuten nicht zugleich eine Wirkungssteigerung. Ihre beste Wirkung entfalten sie übrigens, wenn sie im Verbund mit anderen Lebensmittelinhaltsstoffen (Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen etc.) aufgenommen werden. Sprich: Der „farbenfrohe“ Mix einer gesunden Mischkost macht es aus.



Weitere Informationen, die Gratis-Broschüre und individuelle, kostenlose Beratung zum Thema erhalten Sie bei der Krebshilfe Steiermark. Beratungstelefon & eMail: +43 (0)316 - 47 44 33 beratung@krebshilfe.at



Das Corona-Virus hat auch vor der Steirischen Krebshilfe nicht Halt gemacht. In der Corona Krise: Hilfe für KrebspatientInnen.

► Die Corona-Pandemie hat leider auch die Krebshilfe hart getroffen! Unsere wichtigsten Fundraising-Events und Österreichs größte Partnerschul-Aktion „Blume der Hoffnung“ konnten nicht bzw. nur in reduziertem Umfang durchgeführt werden. Mit Ihrer Hilfe haben wir 2020 dennoch gestemmt. Aber was bringt 2021?

Traditionellerweise erhalten wir über die Hälfte unseres Jahresbudgets aus unserer einzigartigen Kooperation mit fast 250 steirischen Partner-Schulen. Durch die coronabedingten Schulschließungen war dies naturgemäß kaum möglich. Auch viele unserer Fundraising-Events konnten nicht stattfinden. Insgesamt drohte 2020 ein erschreckender Ausfall von rund 50% unseres Spendenbudgets! Wir mussten daher befürchten, an bis zu 180 Tagen nicht helfen zu können. Dabei ist unser kostenloses Angebot gerade in der Zeit der Pan-

demie besonders gefragt. Denn Krebs kennt keinen Lockdown. In dieser herausfordernden Zeit war und ist es daher ganz besonders



wichtig, die Menschen weiterhin landesweit, kostenlos, einfühlsam sowie zeitnahe zu betreuen. Durch die großzügige Unterstützung der steirischen Zivilgesellschaft ist es uns 2020 gelungen, all jene Familien, die sich hilfeschend an uns gewandt haben, zufriedenstellend zu begleiten. Leider zeichnet sich für 2021 noch keine wirkliche Entspannung ab, das Krisenjahr '20 scheint sich zu wiederholen: Schenken Sie daher bitte auch heuer 180 Tage Mut, Kraft, Hoffnung. Spendenkonto „180 Tage“: IBAN AT21 2081 5012 0082 2995

Wir bleiben da. Für Sie.



IHRE APOTHEKERINNEN UND APOTHEKER.



HUMANOMED ZENTRUM ALTHOFEN
KUR & REHABILITATION



Als Folge einer Krebserkrankung und Behandlung sind häufig nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die körperlichen Funktionalitäten und das psychische Wohlbefinden stark beeinträchtigt.

Genau hier setzt die Onkologische Rehabilitation an. Alle Therapien zielen darauf ab, körperliche, psychische und soziale Beeinträchtigungen der Betroffenen weitestgehend zu reduzieren und ihnen eine konstruktive Bewältigung der Erkrankung und ihrer Folgestörungen zu ermöglichen.

Wer kommt zur Onkologischen Rehabilitation?

Die Onkologische Rehabilitation kommt für Patienten in Frage, die ihre primäre Krebsbehandlung – z.B. Operation, Strahlen- und/oder Chemotherapie – abgeschlossen haben.

Komplexes Rehabilitationsprogramm

Die Onkologische Rehabilitation basiert auf drei Säulen: Behandlung organischer Defekte; Überdenken und, wenn

nötig, Korrigieren des Lebensstils; psychische Stabilisierung. Viele Tumorpatienten leiden an körperlicher Schwäche, Müdigkeit und Muskelabbau. Bewegungstraining, Gymnastik sowie Ausdauer- und Krafttraining haben nicht nur einen positiven Effekt auf die Muskulatur, sondern auch auf die Psyche.

Ein wichtiger Erfolgsfaktor für die onkologische Rehabilitation ist auch die Interdisziplinarität des Teams, das von onkologisch versierten Fachärzten unterschiedlicher Fachrichtungen, Psychologen, Therapeuten, Ergotherapeuten, Diätologen, Sportwissenschaftlern und Pflegemitarbeitern getragen wird.

Antrag

Die Kosten für die Onkologische Rehabilitation werden direkt zwischen der jeweiligen Sozialversicherung und dem Humanomed Zentrum Althofen abgerechnet. Der behandelnde Arzt stellt einen Antrag auf Onkologische Rehabilitation beim zuständigen Kostenträger.

Humanomed Zentrum Althofen - Kärnten

Moorweg 30, 9330 Althofen | T: +43 (0)4262 2071-0 | www.humanomed.at

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015 & QMS-Reha®



Verein & Vorstand.

Die **Österreichische Krebshilfe Steiermark** (ÖKHSt) ist ein überwiegend mildtätiger, gemeinnütziger Verein, der Teil der bundesweiten Konföderation der **Österreichischen Krebshilfe** ist und dessen Tätigkeit sich auf das Bundesland Steiermark beschränkt. Die Krebshilfe Steiermark befasst sich bei der Verfolgung ihrer statutarischen Ziele mit der Information der steirischen Bevölkerung über Maßnahmen zur Vermeidung bzw. Früherkennung von Krebserkrankungen, der Beratung, Begleitung und Betreuung von KrebspatientInnen und deren Angehörigen sowie Forschungsaufgaben. Alle Leistungen der Krebshilfe Steiermark stehen der Bevölkerung kostenlos zur Verfügung.

Das **ehrenamtliche Leitungsorgan** wurde in der Ordentlichen Mitgliederversammlung vom 25. 09. 2019 für die Funktionsperiode von zwei Jahren gewählt und setzt sich derzeit wie folgt zusammen (Stand: 20. 03. 2021)

► PRÄSIDIUM

Präsidentin:	Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig
Vizepräsidentin:	Univ.-Prof. Dr. Florentia Peintinger
Wirtschaftskonsulent/Kassier:	Mag. Dr. Stefan Fattinger
Rechtskosulent:	RA Dr. Alexander Isola M.C.J. (NYU)
Schriftführer:	Christian Scherer (hauptamtlich)



► Weitere Mitglieder des Leitungsorgans (i.a.R.):

Univ.-Prof. Dr. Alfred Beham, Dr. Ilse Hellemann-Geschwinder, Dr. Martin Hoff, Univ.-Prof. Dr. Lars-Peter Kamolz, MSc, Univ.-Prof. Dr. Karin S. Kapp, Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Univ.-Prof. Dr. Karl Pummer, Univ.-Prof. Dr. Gerhard Ranner, Priv.-Doz. DDr. Susanne Scheipl, Univ.-Prof. Dr. Herbert Stöger

► Abschlussprüfer für die Wirtschaftsjahre 2019 und 2020 (volle Prüfung des Vereins im Sinne des § 21 VerG):

MOORE STEPHENS Advisa Wirtschaftsprüfung GmbH Graz

► Geschäftsführung: Christian Scherer

► Verantwortlichkeiten innerhalb des Vereins:

Spendenwerbung und -verwendung: Christian Scherer; Datenschutz: RA Dr. Alexander Isola/Christian Scherer

► Spendenkonten:

IBAN: AT58 2081 5000 0011 3746 BIC: STSPAT2GXXX • IBAN: AT24 6000 0000 9001 3100 BIC: BAWAATWW

► Registrierungsnummer Spendenabsetzbarkeit: SO 1168 • ZVR: 263968107 • Datenschutz: www.krebshilfe.at/DSGVO

► Vereinssitz:

Österreichische Krebshilfe Steiermark, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz, Telefon: +43 (0)316-47 44 33-0
Fax: DW - 10, Web: www.krebshilfe.at, Mail: office@krebshilfe.at

Das **Österreichische Krebshilfe Steiermark - FORSCHUNGSFORUM** (ÖKHSt-FF) ist ein **Zweigverein** der ÖKHSt und verfolgt ausschließlich Forschungs- und Lehraufgaben sowie damit verbundene wissenschaftliche Publikationen auf dem Gebiet der Krebsforschung, einschließlich der Krebsprävention und der Krebsbehandlung.

► Das Präsidium der ÖKHSt ist ident mit dem Leitungsorgan des ÖKHSt-FF.

► Abschlussprüfer, Geschäftsführung, Verantwortlichkeiten, Kontaktdaten & Vereinssitz: wie ÖKHSt

► Spendenkonto: IBAN: AT20 2081 5028 0090 5040 BIC: STSPAT2GXXX

► Registrierungsnummer Spendenabsetzbarkeit: FW 1848 • Datenschutz: www.krebshilfe.at/DSGVO

1971 – 2021

50

Jahre
CITYPARK

Vor 50 Jahren wurde der CITYPARK als erstes Einkaufszentrum im Herzen von Graz eröffnet. 100 Shops und starke Marken bieten auf 40.000 m² ein umfassendes Einkaufserlebnis in den Bereichen Mode, Design, Technik und Genuss. Doch dieses Jahr feiert nicht nur der CITYPARK Geburtstag:

Wir gratulieren
DER KREBSHILFE STEIERMARK
ZUM 75-JÄHRIGEN JUBILÄUM
UND WÜNSCHEN WEITERHIN
VIEL ERFOLG!





Eine verlässliche Plattform für Fortschritt durch gezielte Krebsforschung:

Das Krebshilfe Steiermark-FORSCHUNGSFORUM

► Im Jahr 1910 als wissenschaftliche Organisation gegründet, ist der Österreichische Krebshilfe Forschung zu verschiedensten Themen rund um Krebs nach wie vor sehr wichtig. Daher unterstützt unser Forschungsverein, das „Österreichische Krebshilfe Steiermark-FORSCHUNGSFORUM“ laufend vielversprechende Projekte an der Medizinischen Universität Graz, die von engagierten KrebsforscherInnen und deren multiprofessionellen Teams umgesetzt werden. Gemeinsam mit unseren Partnern arbeiten wir intensiv an einer Zukunft, in der unsere Kinder und Enkelkinder Krebs künftig als lösbares Problem betrachten können. Tipp: Spenden an die Krebs-

hilfe Steiermark (und natürlich auch ans Krebshilfe-FORSCHUNGSFORUM) sind aktuell steuerlich absetzbar! Die aktuellen Richtlinien finden Sie im Web unter der Adresse: www.krebshilfe.at/spendenabsetzbarkeit

Spenden Sie für Krebsforschung in der Steiermark

Österr. Krebshilfe Steiermark-FORSCHUNGSFORUM

IBAN:

AT20 2081 5028 0090 5040

BIC: STSPAT2G

Registrierungsnummer für die Spendenabsetzbarkeit:

FW 1848



Abfall einfach und bequem online entsorgen



Über den Webshop oder auch über die Abfall Service App können benötigte Container, Mulden oder Big Bags für allerlei Art von Abfall in **5 einfachen Schritten** rund um die Uhr bestellt werden.

www.abfallserviceonline.at



„Abfall Service online“ ist ein Service der FCC Austria Abfall Service AG

8055 Graz, Auer-Welsbach-Gasse 25
graz@fcc-group.at, Tel.: 0316/29 27 91

Sie alle trugen 2020 maßgeblich zum Gelingen des Projekts „Krebshilfe Steiermark“ bei.

Licht aus, Spot an: „Vor den Vorhang, bitte...!“

► **Ohne Anspruch auf Vollständigkeit: Diese Firmen, EinzelunternehmerInnen und Privatpersonen gaben uns 2020 die Kraft zur Hilfe. Sie alle wollen wir hier und heute beispielhaft als besonders engagierte Krebshilfe-Gönnern feiern und auszeichnen.**

Unsere 153 engagierten steirischen Krebshilfe-Partnerschulen (www.krebshilfe.at/partnerschulen), die uns im ersten Lockdown-Schuljahr 2019/20 dennoch unglaubliche EUR 201.378,- zur Verfügung gestellt haben • Gebrüder Weiss • Ing. Edith Steiner • DI Reinhard Steiner • SPAR Steiermark • Fritz Jeitler Futtermittel • Ing. Jakob Strassegger • MUS-MAX / Landtechnik Urch • Triotronik Computer u. Netzwerktechnik • Institut Allergosan • Klinik Judendorf-Straßengel • pro medico • Fresenius Kabi Austria • Steiermärkische Bank und Sparkasse • Krebshilfe Friedberg • Hypo Steiermark • AUVA Landesstelle Graz • PKE Electronics Graz • Flughafen Graz • Licht ins Dunkel • Louis Widmer • Magna Steyr Fahrzeugtechnik • Streitkräfteführungskommando Graz • Steirer helfen Steirern • Soroptimist Club Graz Rubin • Grazer Wechselseitige Versicherung • Soroptimist Club Steir. Ennstal-Gröbming • Pelvis Beckenbodenzentrum • Humanomed Zentrum Althofen • P&I • Wirtschaftskammer Steiermark • IMMOLA • Raiffeisenbank Graz - St. Peter • Stadtrat Mag. Robert Krotzer • Soroptimist Club Bruck/Mur • Klinikum Bad Gleichenberg • Leitner-Leitner Wirtschaftsprüfer & Steuerberater • Steirische Volkspartei • HR Personalmarketing • Holding Graz - Kommunale Dienstleistungen • Rehabilitationszentrum St. Veit im Pongau • PVA - Pensionsversicherungsanstalt • Kulturinitiative Kulturberg Schwanberg • Evelyn

Griesbacher • Alois Fasching • Birgit Hofer • Ing. Siegfried Ebner • Erika Propst • Dr. Rudolf Fries • Stephan Schmidt • Sanlas Holding • KR Hans Roth • Stefan u. Sophie Ladler • Renate Götschl • Mag. Claus Albertani • BVAEB Vers.-Anstalt • Paul Pizzera • Mag. Jürgen Seifried • Mario Seifried • Georg Lerchbaumer • Balmain East Doctors • Porsche Holding • Hedwig Polic • Klubobmann LTAbg. Mario Kunasek • Kerstin Hübler, MA • Franz Lenz • MMag. Gerald Wötzl, Bakk. • Hypo Vorarlberg • Edith Bader • Theodora Catharina Trempe-niotis • Sozialhilfverband Leoben • Mag. Josefa Baldauf • Technopark Raaba • Grazetta • Moments • Franziska Städtler • Vitrasan • DI Ziad Okeil • Josef Scherr • Grünwald Fruchtsaft • Siegfried Pichler • LRⁱⁿ Mag. Dr. Juliane Bogner-Strauß • Remus Innovation • David Rinnerhofer • Hilde Zisser • Bernhard Lambauer • AURUM-JPS Vermögensverwaltung • AK Steiermark • Dr. Nina Ternobetz • Siegfried Nerath/Wirtschaftsfrühstück • Gery Richter • Hans Wünschler • Lebens.Med Zentrum Bad Erlach • Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach • Therapiezentrum Rosalienhof • ESIT • Gesundheitszentrum Bad Sauerbrunn • Fairline 24h Betreuung • Infineon • FPÖ Stmk • ACP • Holding Graz Freizeitbetriebe • Bezirksrat Geidorf • IKEA • Apotheke Kalsdorf • ULZ • MINI MED Studium • Zahnärztekammer Stmk • Ärztekammer Stmk • Stadtkulturkino Bruck • Kino Gröbming • MPLC Österreich • Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz • Stadt Graz • FCC Austria Abfall Service • Dieter Ferschinger • Rudi Hinterleitner • Regionalmedien Austria • Shopping Nord • Center West • MURPARK • CITYPARK • Margaretenbad • Weitere wichtige und starke Krebshilfe-Partner: S 35.





Trotz Einschränkungen & Lock-Down: Unvergessliche Blitzlichter aus dem Jahr 2020.
Ein Bilderbogen aus Charity, Events & tollen Aktionen.



„Vergesst uns nicht“ - unsere Weihnachtskampagne.



ShoppingCity Seiersberg

Holding Graz

pure encapsulations

Merkur Versicherung

Remus

Unser Land
braucht Menschen,
die an sich glauben.

#glaubandich



Wahre Männer gehen zur Prostatavorsorge. Immer schön locker bleiben...

► Die jüngste Vorsorge-Kampagne der Krebshilfe erinnert mit der gelockerten Krawatte an einen (lebens-)wichtigen Termin: die jährliche Prostata-Untersuchung beim Facharzt für alle Männer ab 45 Jahren.

Bei nahezu jedem zweiten Mann über 50 entstehen Gewebsveränderungen in der Prostata, die man als „gutartige Prostatavergrößerung“ bezeichnet. Dies ist keine Krebsvorstufe. Allerdings kann es dadurch zur Einengung der Harnröhre und damit in der Folge zu Beschwerden beim Harnlassen kommen. Die Symptome sind in der Regel aber gut behandelbar. Trotzdem kann es passieren, dass sich parallel zur gutartigen Vergrößerung ein bösartiger Tumor in der Prostata bildet.

Was „Mann wissen sollte“

Deshalb ist die regelmäßige Untersuchung beim Facharzt auch so wichtig. In einem ersten Schritt tastet der Arzt mit dem Finger die Prostata über den Mastdarm ab. Den zweiten Teil der Untersuchung bildet meist der sogenannte „PSA“-Test mittels Blutabnahme. Das „PSA“ ist ein Eiweißkörper, der auch von gesunden Prostatazellen gebildet wird, Krebszellen in der Prostata produzieren jedoch die etwa 10-fache Menge davon. Dies macht man sich für die Früherkennung des Prostatakarzinoms zu Nutze. Wichtig: Ein erhöhter PSA-Wert



kann viele Ursachen haben - auch völlig harmlose. Bewahren Sie in dem Fall also unbedingt die Ruhe und lassen Sie sich durch Ihren Arzt individuell beraten.

Die locker gesetzte Krawatte

Mit 6500 Erkrankungen jährlich zählt Prostatakrebs zur häufigsten Krebserkrankung von Männern in Österreich. Dennoch beweisen zu viele Männer Vorsorge-Ignoranz: Stress und vor allem der Irrglaube, es trifft ja ohnedies immer nur „die anderen“ führen dazu, dass sie Vorsorgeuntersuchungen nicht – oder zu spät – wahr nehmen.

Die gelockerte Krawatte soll Österreichs Männer daher daran erinnern, sich abseits beruflicher Termine Zeit für einen wichtigen persönlichen Termin zu nehmen: Die Prostata-Vorsorge ab 45. Um das Bewusstsein in der betroffenen

Altersgruppen rasch und deutlich zu erhöhen ist die Krebshilfe Steiermark gerne mit Loose Tie bei „Männer-Events“. So war Loose Tie bereits zum dritten Mal gern gesehener Gast beim

EINE REGISTRIERTE MARKE DER
ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

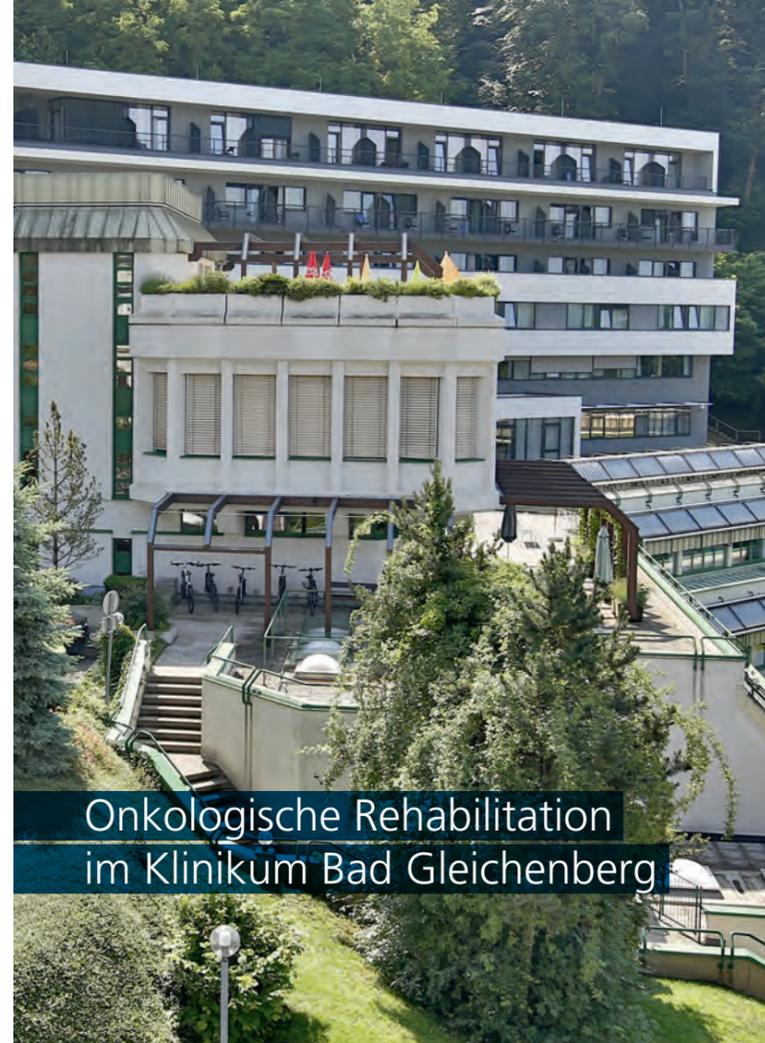
Loose TIE

Oldtimer-Rennen „Ventilspiel“ am Red Bull Ring. Und zahlreiche Prominente folgten bereits wiederholt dem Ruf des bekannten Grazer Stylisten Dieter Ferschinger (im Bild flankiert von Malkünstler Tom Lohner <re.> und Magier Christoph Kulmer), um sich zu Gunsten von Loose Tie beim großen „Shave Off“ den Bart rasieren oder trimmen zu lassen und damit ein Bekenntnis zu setzen. Ganz nach dem bekannten Loose Tie-Motto: „Wahre Männer gehen zur Prostatavorsorge.“

Obwohl hier im Zeichen der Krebsvorsorge die Männer im Mittelpunkt stehen durften, waren die Damen als tröstende Begleiterinnen einmal mehr unverzichtbar... Aus Liebe zum Leben.



Weitere Informationen, die Gratis-Broschüre und individuelle, kostenlose Beratung zum Thema erhalten Sie bei der Krebshilfe Steiermark. Beratungstelefon & eMail: +43 (0)316 - 47 44 33 beratung@krebshilfe.at



Onkologische Rehabilitation im Klinikum Bad Gleichenberg

KLINIKUM
BAD GLEICHENBERG
für Lungen- und Stoffwechselerkrankungen

Dank der modernen Medizin können immer mehr Krebserkrankungen geheilt oder in den Status einer chronischen Erkrankung überführt werden. Dies ermöglicht ein langjähriges Überleben.

Der onkologischen Rehabilitation kommt dabei große Bedeutung zu. Multidisziplinäre Therapien vermindern tumor- und therapiebedingte Funktionsstörungen (Schmerzen, Müdigkeit, Inkontinenz, Lymphödem etc.), bieten psychologische Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung, verbessern die Lebensqualität und fördern die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit, die Wiedereingliederung in das Berufsleben und den Erhalt der Selbstständigkeit. Die professionelle Behandlung sekundärer Lymphödeme sowie von Wundheilungsstörungen ist eine weitere Domäne der onkologischen Rehabilitation.

Das moderne Kompetenzzentrum für Lungen-, Stoffwechsel und onkologische Erkrankungen bietet onkologische Rehabilitation zu verschiedenen Diagnosen. Die Therapien im Klinikum Bad Gleichenberg sind geprägt durch die ganzheitliche Wahrnehmung des Menschen mit dem Ziel, gemeinsam Wege zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude zu finden.

Klinikum Bad Gleichenberg
Schweizerzeiweg 4 | 8344 Bad Gleichenberg

T +43 (0)3159 / 2340-0
office@klinikum-badgleichenberg.at
www.klinikum-badgleichenberg.at

**Raiffeisenbank
Graz-St. Peter**



HELFFEN, MIT HERZ UND VERSTAND.

Raiffeisenbank Graz-St. Peter ist mehr als eine Bank. Wir verstehen uns als Wegbegleiter. Mit unserem sozialen Engagement leisten wir einen wichtigen Beitrag zum Wohl und der Entwicklung unserer Gesellschaft.

Raiffeisenbank Graz-St. Peter | St. Peter Hauptstraße 55, 8042 Graz
0316/4699-0 | www.meinebank.at | www.facebook.com/rbgrazstpeter





Krebs vermeiden und möglichst früh erkennen.

Gesunder Lebensstil lohnt sich. Wichtige Untersuchungen auch.

► „Vermeiden statt leiden“ - das ist das Motto von aktiver, moderner Krebsvorsorge und -früherkennung. Die Krebshilfe Steiermark ist dabei ihr verlässlicher unabhängiger Partner. Mit informativen Broschüren, aber auch individueller Beratung.



Mit diesen 7 Tipps sind Sie auf der „Gesunden Seite“ und senken Ihr persönliches Risiko für eine Krebserkrankung um bis zu zwei Drittel!

1. Rauchen Sie nicht: Von den über 4000 Chemikalien im Tabakrauch haben sich ca. 50 Substanzen als krebsfördernd erwiesen, viele weitere Stoffe werden als „toxisch“ eingestuft.

2. Achten Sie auf Ihr Körpergewicht: Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Fettleibigkeit und Übergewicht für 10 - 20 % al-

mehr als zwei „Drinks“ pro Tag konsumieren. Frauen sogar nur die Hälfte bis zwei Drittel. Ein „Drink“ entspricht etwa einem (für die Art des Getränks üblichen) Glas Bier, Wein oder Spirituosen.

5. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung: Zu viel Weißmehl und Zucker, zu viel Fett und Kalorien, zu wenig Obst und Gemüse: Mit einem gründlichen Ernährungs-Check senken Sie nicht nur das Krebsrisiko, sondern auch Ihr tägliches Wohlbefinden.

6. Sonne ohne Reue: Extreme und ungeschützte Sonnenbestrahlung kann verschiedene Formen von Hautkrebs verursachen. Besonders empfindlich sind Kinder und Jugendliche. Holen Sie sich bei uns Tipps für sichere und genussvolle Sommerstunden.

7. Work-Life-Balance: Stress begünstigt einen ungesunden Lebensstil: chronische Fehlernährung, Alkohol, Tabak, Bewegungsmangel... Und das erhöht Ihr Krebsrisiko beachtlich.

Wir beraten Sie gerne kostenlos und individuell: Mit unseren Broschüren, aber auch persönlich, am Telefon oder online.



ler Krebstodesfälle verantwortlich sind.

3. Bleiben Sie in Bewegung: Mäßige bis intensive körperliche Aktivität an mindestens drei Tagen der Woche wird für Erwachsene empfohlen. Wünschenswert sind Einheiten zu 30 - 60 Minuten.

4. Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol: Männer sollten nicht

Vorsorgeempfehlung Frauen

- **Selbstuntersuchung Brust:** ab dem 20. Geburtstag mtl.
- **Tastuntersuchung der Brust durch den Arzt:** ab dem 20. Geburtstag im Rahmen des Krebsabstrichs.
- **Mammografie:** ab dem 40. Geburtstag in längstens zwei-jährigem Abstand.
- **Krebsabstrich (Gebärmutterhals):** ab dem 20. Geburtstag einmal jährlich.
- **HPV-Impfung:** ab dem 9. LJ
- **Darmkrebs-Okkulttest:** ab dem 40. Geburtstag 1 x jährl.
- **Darmspiegelung:** ab dem 50. Geburtstag alle 10 Jahre.
- **Hautselbstuntersuchung:** zumindest zweimal jährlich.
- **Hautuntersuchung durch den Arzt:** einmal jährlich, Risikogruppen öfter.

Vorsorgeempfehlung Männer

- **Selbstuntersuchung der Hoden:** ab dem 20. Geburtstag monatlich.
- **Prostatauntersuchung durch den Arzt:** ab dem 45. Geburtstag jährlich.
- **Harnuntersuchung:** 1 x jährl.
- **HPV-Impfung:** ab dem 9. LJ
- **Darmkrebs-Okkulttest:** ab dem 40. Geburtstag 1 x jährl.
- **Darmspiegelung:** ab dem 50. Geburtstag alle 10 Jahre.
- **Hautselbstuntersuchung:** zumindest zweimal jährlich.
- **Hautuntersuchung durch den Arzt:** einmal jährlich, Risikogruppen öfter.



Rund 12.000 steirische Kinder und Jugendliche sammeln 50% des Krebshilfe-Budgets.

Unsere Krebshilfe-Partnerschulen sind einfach Spitze!

► Trotz der langen Schulschließungen im ersten Corona-Lockdown sammelten 153 unerschütterliche steirische Krebshilfe-Partnerschulen während des Ausnahme-Schuljahrs 2019/20 unter dem Dach der „Blume der Hoffnung“ insgesamt EUR 201.378,13! Wir danken für die riesengroße Unterstützung in schweren Zeiten!



Hatte Österreichs größte und erfolgreichste Krebshilfe-Partnerschulaktion, die „Blume der Hoffnung“, im Schuljahr 2018/19 noch den Allzeit-Rekord gebrochen, so mussten wir im darauffolgenden Jahr sogar bangen, dass die traditionell wichtigste Finanzierungsquelle der Krebshilfe pandemiebedingt weitgehend versiegt. Doch

zwei von drei unserer Partnerschulen fanden dennoch einen Weg, Geld für die Beratung, Betreuung und Begleitung krebskranker steirischer MitbürgerInnen zu sammeln. Aktuell blicken wir jedoch wieder mit großer Sorge auf die neuerlichen Schulschließungen und deren Auswirkungen aufs heurige Ergebnis (Stand zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe/19. 3. 2021). Das Ranking der Erfolgreichsten (in

EUR): Platz Eins (Bild): BG/BRG/Fürstenfeld (Dir. MMag. Martin Steiner/ Bild oben), 9.500,-; Platz Zwei: BG & BRG Stainach (Dir. Mag. Dr. Ulrike Pieslinger), 8.650,32; Platz Drei: BG/BORG HIB Liebenau (Dir. Mag. Wilfried Svoboda), 7.603,97. Die weiteren Plätze bis Platz 10: BG Rein; NMS Groß St. Florian; Herta Reich BG/BRG Mürzzuschlag; VS Gnas; NMS St. Marein/G.; VS St. Bartholomä; VS Peter Rosegger Graz (weitere Details auf www.krebshilfe.at/partnerschulen). Ein riesiges DANKE an alle HelferInnen und SpenderInnen, die dies durch ihren Einsatz ermöglichen haben. Mit dem Ergebnis der Sammlung wird die regionale Vollversorgung aller steirischen Bezirke durch das Mobile Krebshilfe-Team gesichert und ausgebaut.

www.merkur.at

merkur
VERSICHERUNG

Du bist
mein Wunder
Mensch

UNSERE LEISTUNGEN

13 Gesundheitseinrichtungen
2 Hotels

- » Stationäre und ambulante Rehabilitation für psychiatrische, neurologische und orthopädische Erkrankungen
- » Akutmedizin, Belegspital, Med Center, Tagesklinik
- » Allgemeine Chirurgie
- » Plastisch - Ästhetische Chirurgie
- » Pflegeeinrichtungen für Kurz- und Langzeitpflege
- » Pflegeeinrichtungen für chronisch psychische Erkrankungen
- » Internationales Patientenmanagement
- » Management und Consulting im Gesundheitswesen

Privatklinik Lassnitzhöhe

Privatklinik St. Radegund | Privatklinik Hollenburg

reha bruck | reha leibnitz | Privatklinik Leech | Schwarzl Klinik
Seniorenresidenz Eggenberg | Seniorenresidenz Lassnitzhöhe
Haus Mariatrost | Margarethenhof Voitsberg | Haus Weinitzen
Betreuungsheim Neutillmitsch-Gralla
Schlosshotel Szidónia | Hotel Mariahilf

www.sanlas.at



SANLAS HOLDING

Akutmedizin . Rehabilitation . Pflege



Krebshilfe-Psychologe Maximilian Presker, MSc über Krebs und Kommunikation.

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“ (Paul Watzlawick)

► Dieses Zitat lässt uns den Kern der menschlichen Kommunikation leicht begreifen. Egal ob mit Worten oder rein nonverbal, wir teilen uns ständig und überall mit. Kurz gesagt: Kommunikation bestimmt unser Leben und das unserer Mitmenschen. Im Fall einer Krebserkrankung stellt gelungene Kommunikation einen Faktor dar, der wesentlich zur Lebensqualität von Betroffenen und Angehörigen beitragen kann.

Eine so schwere Erkrankung wie Krebs lässt fast alle Betroffenen zumindest kurzzeitig den Boden unter den Füßen verlieren. Kaum jemand ist darauf vorbereitet oder kann mit den aufkommenden Gefühlen und den existentiellen Ängsten umgehen.

Ein „Major Life Event“ wie dieses ist meist die Ausnahme und nicht die Regel. Umso schwieriger ist es dann, über die Diagnose und die damit verbundenen Unsicherheiten zu sprechen. Betroffene sollten sich daher schon früh die Frage stellen, wie man sich selbst - vor der Erkrankung - verhalten hätte, wenn jemand in der Familie oder im Freundeskreis an Krebs erkrankt wäre.

Diese gedankliche Distanzierung kann helfen, in Zukunft offener auf andere zuzugehen und die Kommunikation zwischen den GesprächspartnerInnen zu fördern.

Ein weiterer Hilfsfaktor bei der Kommunikationsverbesserung ist der Informationsfluss. Betroffene haben in der Regel mehr Informa-

tionen als ihre Angehörigen. Sie haben durch das Gespräch mit ÄrztInnen und PsychologInnen die Information aus „erster Hand“. Um den Familienangehörigen zu ermöglichen, bestmöglich zu helfen, wäre es deshalb wichtig, dass Betroffene Informationen weitergeben und „transparent“ machen. Die Angehörigen sind in der schweren Situation, helfen zu wollen, aber auch mit ihren Gefühlen umgehen zu müssen. Sie wollen die Betroffenen unterstützen, haben aber oft die Sorge, sie mit den eigenen Ängsten zusätzlich zu belasten. Bei einer guten Kommunikation ist es daher wichtig, dass der/die Erkrankte selbst die Initiative übernimmt.

Das „Vier Seiten-Modell“

Die Angehörigen können nicht wissen, was der/die Betroffene denkt, fühlt und was er/sie braucht. Schulz von Thun (1981) geht in seinem Vier-Seiten-Modell der Kommunikation davon aus, dass jede unse-

rer Nachrichten nicht eine, sondern vier verschiedene Botschaften beinhaltet. Wir vermitteln Informationen auf einer Sachebene (Daten und Fakten), einer Selbstoffenbarungsebene (Gefühle und Bedürfnisse), einer Beziehungsebene (Wie stehe ich zum Gegenüber) und einer Appellebene (Wünsche und Aufforderungen). Unser Gegenüber empfängt wiederum die Information auf diesen vier Ebenen. Bei so vielen Ebenen auf Seite des Senders und Empfängers sind Missverständnisse daher oft nicht zu vermeiden.

Um gegenseitige Kommunikation zu fördern, sollten daher Transparenz, Offenheit und Informationsweitergabe bei allen Beteiligten im Mittelpunkt stehen. Angehörige und Betroffene müssen aufeinander zugehen, sich bewusst zuhören und einander ausreden lassen.

■ Schulz von Thun, F. (1981). *Miteinander Reden: 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation*. 48. Aufl. Rowohlt.



Give me 5!

Für Sie erforscht:
5 Bakterien-Profis + Vitamin D
für Ihr **Immunsystem**



WELT-
NEUHEIT



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



Sie sind nicht allein. Holen Sie sich bei uns Hilfe.

Krebshilfe-Beratungsstellen in der Steiermark.

► Die Krebshilfe Steiermark hat ein umfassendes Beratungsangebot zur Hilfestellung für KrebspatientInnen und deren Angehörige. Jährlich mehr als 4.000 persönliche Individualkontakte sind ein eindruckvoller Vertrauensbeweis für unsere kostenlosen, gemeinnützigen Leistungen. Das Informationsangebot der Krebshilfe ist nicht nur gratis, sondern auf Wunsch auch anonym und richtet sich an PatientInnen, Angehörige und Interessierte.

Diagnose „Krebs“ – was nun?

Psychologische Beratung, psychotherapeutische Begleitung, diätologische Betreuung und individueller Rat von unseren Sozialarbeiterinnen: das ist die verlässliche Basis, rasch wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen.

Die Krebshilfe bietet Ihnen...

- Information über Krebs
- Beratung zu Krebs-Vorsorge und -Früherkennung
- Hilfestellung bei der Verarbeitung der Diagnose
- Begleitung durch Krisen
- psychoonkologische Betreuung
- Familienintervention
- Ernährungsberatung
- Psychotherapie
- Pflegeberatung
- Sozialberatung
- finanzielle Soforthilfe

Die kostenlose Krebshilfe APP für iOS und Android (Download).



iOS



Android

Beratungszentrum Graz (Zentrale)

Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9 - 16:30 und Fr. 9 - 14 Uhr
Alle Beratungsleistungen: Tel. 0316 - 47 44 33-0 • beratung@krebshilfe.at

Regionalberatungszentrum Leoben-Göss

Hirschgraben 5, 8700 Leoben
Betriebszeiten nach individueller Terminvereinbarung
Psychologische Beratung: Tel. 0316 - 47 44 33-0 • beratung@krebshilfe.at
Ernährungsberatung: Tel. 0664 - 38 18 242 • harmuth@krebshilfe.at
Psychotherapie: Tel. 0316 - 47 44 33-0 • pestitschegg@krebshilfe.at

Außenstelle Liezen

Betriebszeiten und Ort nach individueller Terminvereinbarung
Psychologische Beratung: Tel. 0316 - 47 44 33-0 • ebner-ornig@krebshilfe.at

Beratung in allen anderen steirischen Bezirken

Betriebszeiten und Ort nach individueller Terminvereinbarung
Tel. 0316 - 47 44 33-0
beratung@krebshilfe.at

Das seelische Befinden von Betroffenen und ihren Angehörigen ist durch die Diagnose Krebs oft stark beeinträchtigt. Qualifizierte psychoonkologische Begleitung kann die Selbsthilfekräfte unterstützen und den Krankheitsverlauf begünstigen. Wir beraten Sie gerne persönlich, telefonisch oder per eMail. Bei eingeschränkter Beweglichkeit kommen wir mit unserem Mobilem Team natürlich auch zu Ihnen ins Haus, Krankenhaus oder Pflegeheim.

**Information, Erstkontakt
und online-Terminvereinbarung:
Tel. +43 (0)316 - 47 44 33-0
beratung@krebshilfe.at
www.krebshilfe.at**

Rufen Sie uns an, schreiben Sie uns eine eMail und informieren Sie sich über unsere zahlreichen kostenlosen online-Angebote. Wir sind gerne für Sie und Ihre Familie da.

**Termine und Themen unserer kostenlosen
Schwerpunkt-Vorträge, Workshops und
Gruppen finden Sie in unserem aktuellen
Veranstaltungskalender, den wir Ihnen gerne
zusenden. Oder Sie holen sich ihn im In-
ternet: www.krebshilfe.at/programm**



Danke für die wertvolle Unterstützung im Jahr 2020!

Einige starke Partner der Krebshilfe Steiermark.



Wir danken den Inserenten dieser Ausgabe, die mit ihrer Druckkostenspende dazu beigetragen haben, dass wir völlig aufwandsneutral produzieren konnten:

Fresenius Kabi | Landes-Hypothekenbank Steiermark | SkinScreener | Beauty Room/Beauty Med
Humanomed Zentrum Althofen | Röntgen Graz Süd-West | Louis Widmer
Allgemeine Unfallversicherungsanstalt | Grazer Wechselseitige Versicherung | Hologic | BDO | Notariatskammer für Steiermark | Domaines Kilger | Apothekerkammer Steiermark | Magna Steyr Fahrzeugtechnik
CITYPARK | Merkur Versicherung | Steiermärkische Bank und Sparkasse | Klinikum Bad Gleichenberg
Raiffeisenbank Graz- St. Peter | FCC Austria Abfall Service | SANLAS Holding | Institut Allergosan | pro medico

Impressum: Herausgeber & Medieninhaber: Österreichische Krebshilfe Steiermark | R.-H.-Bartsch-Str 15-17 | 8042 Graz
Telefon +43 (0)316-474433-0 | Fax DW-10 | eMail: office@krebshilfe.at | ZVR: 263968107

Redaktion & Text: Christian Scherer, Mag. Birgit Jungwirth & genannte AutorInnen | **Marketingleitung:** Mag. Birgit Jungwirth
Lektorat: Mag. (FH) Martina Kölldorfer, BA | **Technik:** Christian Scherer | **Idee:** Mag. Stephan Spiegel | **Druck:** Medienfabrik Graz
Für Inhalt, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit und die Spendenverwendung verantwortlich: Christian Scherer (Geschäftsführung)

Datenschutzverantwortliche: RA Dr. Alexander Isola M.C.J. (NYU) und Christian Scherer | www.krebshilfe.at/DSGVO

Mit der Spendeneinzahlung gibt der/die SpenderIn das Einverständnis für die Aufnahme in die Spendendatei der Österreichischen Krebshilfe Steiermark.

Bildnachweise: Krebshilfe Stmk (04/1, 13/2, 17/1, 18/6, 29/1, 30/10, 32/1 | Adobe Stock (01/1, 05/2, 06/2, 14/3, 22/1, 23/1, 28/1, 34/3, 37/1)

Werner Stieber (03/1) | Christine M. Kipper (10/1) | STEIRERIN/Thomas Luef (10/1) | Stadt Graz/Fischer (10/1) | Maxum (18/1) | Alois Lipp (29/1) | Magna (29/1)
Büro LR Seitinger (29/1) | AK Stmk/Buchbinder (29/1) | ShoppingCity Seiersberg (29/1, 30/1) | Werner Krug (29/1, 30/1) | Fritz Jaitler (30/1) | Martin Kosch (30/1)
fital.at (30/1) | Ikea (30/1) | Tom Lohner (30/1) | NOTION (32/1) | BG/BRG Fürstenfeld (35/1) | Wir danken für die Erlaubnis zum honorarfreien Abdruck!



All-in-one – Multivitamin für jeden Tag

Das hochwertige Multivitamin vereint die wichtigsten Vitamine, den Mineralstoff Magnesium und Spurenelemente für die tägliche Basisversorgung: So unterstützen etwa Vitamin C und Zink ein starkes Immunsystem und den Zellschutz. Mit einem Plus an CoQ₁₀, Lutein und Polyphenolen aus Traubenkernen.

- ✓ Ideale Bioverfügbarkeit für optimale Wirkung
- ✓ Hypoallergene Herstellung für maximale Verträglichkeit
- ✓ Höchste Qualitätsstandards für größtmögliche Sicherheit

